



## Centrum Aktywności Seniorów "OPTYMISTA"

adres – Kraków ul. Henryka Sienkiewicza 2a

kontakt – tel.12 634 51 57, 12 623 78 67

[optymista@pkps.krakow.pl](mailto:optymista@pkps.krakow.pl), [biuro@pkps.krakow.pl](mailto:biuro@pkps.krakow.pl)

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	15.00-19.00
wtorek	15.00-19.00
środa	15.00-19.00
czwartek	10.00-14.00
piątek	10.00-14.00

### O BOWIAZUJE OD 01 stycznia 2022

### Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	15:00-16:00	Ćwiczenie pamięci	03.01 zajęcia stacjonarne
	15:30-16:30	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	10,17.01 zajęcia stacjonarne
	16:00-17:30	Zajęcia ruchowe – wpływ odżywiania i ruchu na zdrowie	24.01 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:30	Spacer z kijkami	31.01 zajęcia stacjonarne zbiórką ul. Sienkiewicza 2A
	17:00-18:30	Zajęcia plastyczne	31,01 zajęcia stacjonarne
wtorek	10:30-11:15	Basen	18,25.01 zajęcia na ul. Ingardena 4
	15:30-17:00	Warsztaty z zakresu zdrowego gotowania i odżywiania	11.01 zajęcia stacjonarne
	15:00-17:00	Zajęcia z zakresu mediacji	04.01 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:30	Zajęcia z zakresu szycia i haftowania	18,25.01 zajęcia stacjonarne
	17:00-19:00	Szachy	11,18,25 .01 zajęcia stacjonarne

środa	15:00-16:00	Ćwiczenie pamięci	05.01 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:30	Spacer z kijkami	19.01 zbiórka na ul. Sienkiewicza 2A
	15:00-16:30	Spotkanie z zakresu historii sztuki	26.01 zajęcia stacjonarne
	15:00-18:30	Zajęcia plastyczne	19.01 zajęcia stacjonarne
	15:00-18:00	Spotkanie z zakresu historii sztuki	12.01 zajęcia stacjonarne
czwartek			
	11:00-12:00	Ćwiczenie pamięci	20,27.01 zajęcia stacjonarne
	14:30-15:15	Gimnastyka	13,20,27.01 zajęcia w Fit by Step ul. Królewska 1
piątek	10:00-11:30	Zajęcia z zakresu szycia i haftowania	28.01 zajęcia stacjonarne
	11:00-14:00	Warsztaty z zakresu zdrowego gotowania i odżywiania	07.01 zajęcia stacjonarne
	12:00-13:00	Zajęcia z zakresu mediacji	14, 21.01 zajęcia na platformie zoom
	10:00-11:30	Nordic walking	21.01 zbiórka na ul. Sienkiewicza 2A
	10:00-11:30	Zajęcia z zakresu szycia i haftowania	28.01 zajęcia stacjonarne

**Kawiarenka czynna w godzinach dyżurów CAS-u.  
Otwarta szafa czynna w każdy piątek w godzinach 12-14.**

### **Zajęcia dodatkowe w styczniu 2022**

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
05,19.01	15:00-19:00	Kino Mikro	Ul. Lea 5

**Zajęcia stacjonarne odbywają się w klubie, zajęcia online na platformie ZOOM.**

**Link lub ID spotkań z hasłem na październik zostanie wysłany do członków CAS.**

**Kody są stałe z wyjątkiem zajęć z zakresu mediacji, które mają inny, stały kod.**

**Obecność zaliczona jest po zalogowaniu w systemie.**

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**